

Atletica leggera – Lancio del disco: Corsa a pendolo nei cerchi

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire la rotazione 2/2 con rincorsa. Il peso va automaticamente sulla gamba «posteriore».



Due corridori partono contemporaneamente. Chi raggiunge per primo i due ultimi cerchi (dopo una rotazione nel primo cerchio) e ritorna al punto di partenza?

Materiale: cerchi, paletti

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO